

พรหมจรรย์ ๕๙



สุภีร์ ทุมทอง

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาทภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาทภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

- ๓.๑ ได้อ่านนิสงส์ ๑๑ ประการ
- ๓.๒ ได้ภาพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ
- ๓.๓ มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- ๓.๔ เป็นกรรมฐานละพยาบาท
- ๓.๕ เชื่อว่าอยู่ไม่ห่างจากฌานและทำตามคำสอนพระศาสดา
- ๓.๖ กัณฐกัถและกัณโถมนุษย์
- ๓.๗ อุโบสถมีองค์ ๘ มีความรุ่งเรืองมาก แผ่ไพศาลมาก

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

- ๓.๘ เป็นพรหมวิหาร หรือ อัมมัญญาวิหาร
- ๓.๙ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ
- ๓.๑๐ ปฏิบัติไม่ผิดและเริ่มต้นละกิเลส
- ๓.๑๑ คิดดีเสริมปัญญาพาไปนิพพาน
- ๓.๑๒ รู้จักคิด
- ๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์
- ๓.๑๔ คุณธรรมคุมความประพฤติ

๓.๑๔ คุณธรรมคุ้มครองความประพฤติ

ปลงใจหิ ภิกขเว อังคะหิ สมณุนาคตา วาจา **สุภาสิตา**
โหติ โน ทุพฺภาสิตา, อนวชฺชา จ,,อนนฺวชฺชา จ วิญญฺณํ.

กตเมหิ ปลงใจหิ. กาเลน จ ภาสิตา โหติ,(๑)

สจฺจา จ ภาสิตา โหติ, (๒) สณฺหา จ ภาสิตา โหติ,(๓)

อตฺถสยฺหิตา จ ภาสิตา โหติ,(๔)

เมตฺตจิตฺเตน จ ภาสิตา โหติ.(๕)

(อ.ฉก. ๒๒/๑๙๘ วาจาสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุ้มครองความประพฤติ

ฉยิเม ภิกฺขเว ฌมฺมา สารณียา. กตฺเม ฉ.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน **เมตฺตํ** กายกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจฺจิตํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๑)

ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน **เมตฺตํ** วจีกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจฺจิตํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๒)

ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน **เมตฺตํ** มโนกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจฺจิตํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๓)

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุ้มครองความประพฤติ

ปุ่น จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เย เต ลาภา ฌมฺมิกา
ฌมฺมลทฺธา อนฺตมฺโส ปตฺตปริยาปนฺนมนตฺตมฺปิ,
ตถารูเปหิ ลาเภหิ อปฺปฏิวิภตฺตโภคิ โหติ
สีลวณฺเตหิ สพฺรหฺมจารีหิ สาธารณโภคิ. (๕)

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุณความประพฤติ

ปูน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยานี ตานี สีลานี อฆณฑานี
อจฺฉิทฺถานี อสพฺลานี อกมฺมาसानี ภูชิสฺसानี วิณฺญูปสฺสภูจฺานี
อปฺรามภูจฺานี สมานิสํวตฺตนิกาณิ, ตถารูเปหิ สีเลหิ
สีลสามณฺญคฺโต วิหฺรติ สพฺรหฺมจารีหิ อาวิ เจว รโห จ. (๕)
ปูน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยายํ ทิฏฺฐิ อริยา นียยานิกา นียยาติ
ตกฺกรสฺส สมมาทกฺขกฺขยาย, ตถารูปาย ทิฏฺฐิยา
ทิฏฺฐิสามณฺญคฺโต วิหฺรติ สพฺรหฺมจารีหิ อาวิ เจว รโห จ. (๖)
(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุ้มครองความประพฤดี

ปลงจหิ โข คหปติปุตฺต ฐาเนหิ กุลปุตฺเตน
อุปริมา ทิสสา สมณพฺราราหมณา ปจฺจุปฺภุฐาตพฺพา:
เมตฺเตน กายกมฺเมน, เมตฺเตน วจฺจิกมฺเมน,
เมตฺเตน มโนกมฺเมน,
อนาวภฺนทวารตาย, อามิสานุปฺปทาเนน.

(ที.ปา. ๑๑/๒๗๒ สิงคาลสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุณความประพฤติ

อิเมหิ โข คหปติปุตฺต ปณฺจหิ ฐาเนหิ กุลปุตฺเตน
อุปริมา ทิสสา สมณพฺราราหฺมณา ปจฺจุปฺภุจฺจिता
ฉหิ ฐาเนหิ กุลปุตฺตํ อณฺกมฺปนฺติ:
ปาปา นีวาเรนฺติ, กลฺยาเณ นีเวเสนฺติ,
กลฺยาเณน มนฺสา อณฺกมฺปนฺติ, อสฺสุตฺตํ สาเวเนนฺติ,
สุตฺตํ ปรีโยทเปเนนฺติ, สคฺคสฺส มคฺคํ อัจฺจิกฺขเนนฺติ.

(ที.ปา. ๑๑/๒๗๒ สิงคาลสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุมความประพฤดี

ปลงจหิ ภิกขเว ฌมเมหิ สมนุนาคโต คีลानุปลฐาโก

อลํ คีลानํ อุปฐาตุํ. กตเมหิ ปลงจหิ.

ปฎิพโล โหติ เกสชชํ สํวิธาตุํ, (๑) สปปายาสปปายํ ชานาติ,

อสปปายํ อปนาเมติ, สปปายํ อุปนาเมติ, (๒)

เมตตจิตโต คีลानํ อุปฐาติ โน อามิสนุตโร, (๓)

อเชคฺจฉี โหติ อฺจจาร์ วา ปสฺสาวํ วา วนฺตํ วา เขฬํ วา นีหริตุํ, (๔)

ปฎิพโล โหติ คีลานํ กาเลน กาลํ ฌมฺมียา กถาย สนฺทสฺเสตุํ

สมาทเปตุํ สมฺตเตเชตุํ สมฺปหํเสตุํ. (๕)

(อ.ปลงจก. ๒๒/๑๒๔ ทุติยอุปัฏฐากสูตร)

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

๓.๒ วิธีทำเมตตากาวนา

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอานิสงส์ของขันธ์

๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตากาวนา

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตากาวนา

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒ วิธีทำเมตตากาวนา

- ๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาณิสต์ของขันธ์
- ๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตากาวนา
- ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตากาวนา
- ๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

โทโส ภิกขเว อนุตรามโล อนุตราอมิตโต อนุตราสปตโต
อนุตราวธโก อนุตราปจฺจตฺถิโก,..

อนตฺถชนโน โทโส

โทโส จิตฺตปฺปโกปโน

ภยมนฺตรโต ชาตํ

ตํ ชโน นาวพฺุชฺฌติ.

ทฺุจฺจ อตฺถํ น ชานาติ

ทฺุจฺจ ฌมฺมํ น ปสฺสตี

อนฺธตมํ ตทา โหตี

ยํ โทโส สหเต นรํ.

๓.๒ วิธีทำเมตตากาถา

ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา

นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺตี พุทฺธา

น หิ ปพฺพชิตฺโต ปรุปฺผาตี

สมฺโณ โหตี ปรี วิเหจฺยนฺโต.

ขุ.ธ. ๒๕/๑๘๔

๓.๒ วิธีทำเมตตาทาภาวนา

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาทีนฺวา อกฺขนฺติยา**. กตฺเม ปณฺจ.
พหฺุโน ชนฺสฺส อปฺปิโย โหติ อมฺนาโป,
เวรพหฺุโล จ โหติ, วชฺชพหฺุโล จ, สมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ,
กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา อปายํ ทุคฺคตี วิณีปาตํ นีรยํ
อุปฺปชฺชติ. อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาทีนฺวา อกฺขนฺติยา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๕ ปฐมอํกขัณฺตีสุตฺร)

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อานิสฺสา ขนฺติยา**. กตเม ปณฺจ.
พหุโน ชนฺสฺส ปิโย โหติ มนาโป,
น เวรพหุโล โหติ, น วชฺชพหุโล, อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ,
กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา สุกฺตี สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ.
อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อานิสฺสา ขนฺติยา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๕ ปฐมอํกขันธ์สูตฺร)

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาทีนฺวา อกฺขนฺตียา**. กตฺเม ปณฺจ.
พหฺโน ชนฺสฺส อปฺปิโย โหติ อมฺนาโป,
ลฺุทฺโธ จ โหติ, วิปฺปฏิสํวโร จ, สมฺมุโฬห กาลํ กโรติ,
กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา อปายํ ทฺคฺคตฺตี วินิปาตํ นิริยํ
อุปฺปชฺชติ. อิมํ โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาทีนฺวา อกฺขนฺตียา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๖ ทุติยอัฏฐนฺตีสูตฺร)

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

ปณฺจิเม ภิกฺขเว อานิสฺสา ขนฺติยา. กตเม ปณฺจ.
พหุโน ชนฺสฺส ปิโย โหติ มนาโป,
อลุทฺโธ จ โหติ, อวิปฺปฏิสารี จ, อสมฺมุโฬห กาลํ กโรติ,
กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา สุกฺตี สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ.
อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ อานิสฺสา ขนฺติยา.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๖ ทุติยอัฏฐนฺตีสูตฺร)

สวัสดีครับ